



7/21

2025



コープみらい

ちばインフォメーション

次号発行 8月18日

編集 コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL:043-301-6684 FAX:043-301-6685

ホームページ

コープみらい

で検索!

ちばインフォメーションの紙面で募集している催し物、講座のお申し込みの際にお預かりした個人情報、お申し込みの受付、詳しい資料やご案内の送付、必要なご連絡のために使わせていただきます。
イベント等は、開催地域の天候や感染症等の影響により、参加者の健康と安全に配慮し中止させていただく場合があります。

くらしのたすけあいの会 おたがいさまの

応援者募集説明会に参加してみませんか



コープみらいは、人と人をつなぎ、誰もが安心していきいきとくらすことができる地域社会づくりを目指しています。その一つとして組合員どうしのたすけあいの活動である『おたがいさま』があります。今回、おたがいさまの活動を支える応援者（有償ボランティア）の募集説明会を開催します。

『おたがいさま』とは…

日々のくらしの中で生じる「困った…」「誰かの手を借りたい…」という事柄を、登録している応援者につなげて有償でお手伝いする、組合員どうしのたすけあいの活動です。

「おたがいさま」
詳しくは
こちらから▶



説明会では応援活動の内容を詳しくお話しします。



応援者

応援する
組合員

応援活動

調整済みの内容で活動

利用者

おたがいさまを
利用する
組合員

声かけ・調整

お手伝いの内容に応じて
登録している応援者に声かけ、調整

コーディネーター

利用者と応援者を
つなげる役割の
組合員

依頼・調整

困りごと等を聞き取り、
お手伝いの内容を確認特別な資格は
いりませんほんの少しの
空いた時間でOKあなたのできることが
誰かの助けに人との出会いが
つながりに

はじめての応援活動、私にもできるかしら…

私たちコーディネーターや応援者の仲間がしっかりフォローします!



応援初日は、応援者とコーディネーターと一緒に利用者宅へ行き、応援者に細かくアドバイスし、丁寧にフォローします。

また定期的に応援者の交流会もあり、応援活動の情報交換をします。



お菓子をつまみながらリラックスして交流

\\ 応援者の声(片付けを応援) //

私は普段から片付けの本を読むのが好きだったので、その知識を活かして一緒に片付けを手伝ったところ、利用者さんにとっても喜んでもらったのでうれしかったです。



\\ 利用者の声(草取りを依頼) //

庭の草取りが一人では終わらず、おたがいさまを利用しました。利用中は応援者さんと楽しい時間を過ごせ、お庭はきれいになり、感謝しています。



おたがいさま 応援者募集説明会

日 時 9月5日(金) 10時30分～12時30分

場 所 コーププラザ千葉(会議室)
(千葉市中央区新田町36-15 千葉テックビル4階)

募集人数 20人程度

申し込み 下記電話もしくは二次元コードからお申し込みください。

締め切り 8月15日(金) 17時まで

申し込みは
こちらから▶

説明会ではコーディネーターの
「ちよつとしたお掃除の楽ワザ紹介」
もあります!

皆様のご参加
お待ちしております!

問い合わせ・
申し込みコープみらい くらしのたすけあいの会
おたがいさま受け付けセンター

TEL 0800-500-2647 (無料)

受付時間 9時～17時
(土・日・祝日休み)



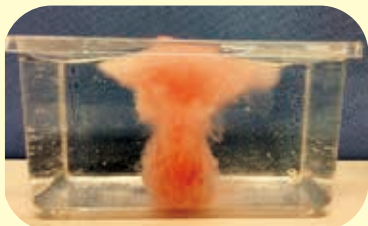
子育て 応援

コープみらいは安心して子育てができる応援のしくみや、楽しんで子育てをするための情報を発信しています。

親子でつくろう！

～お風呂がもっとすきになる、シュワシュワ入浴剤をつくってみよう!!!～

暑い季節、シュワシュワ入浴剤でリフレッシュ♪ 子どもたちと一緒に風呂でさっぱり！
お風呂が苦手な子も入浴が楽しくなるかもしれませんね。



材 料 所要時間：20分（お風呂1回分）

重曹 大さじ2 霧吹き・水 植物性の精油（香りをつけたい方）
クエン酸 大さじ1 ラップフィルム 食紅（色をつけたい方）
片栗粉 大さじ1



作り方

1



重曹・クエン酸・片栗粉をボウルに入れて（重曹：クエン酸：片栗粉＝2：1：1の割合）、スプーンで混ぜます。色をつけたいときは、この時に食紅を耳かき一杯くらい入れる。

2

①に霧吹きの水をワンプッシュ入れて混ぜる。これを2～3回程度繰り返す。目安としては、スプーンの背で押し付けて固まる程度になるまで。



香りづけする場合は最初に植物性の精油を数滴たらし。注意：水を一気に入れると、シュワシュワと発泡してしまうので、ゆっくりと慎重に。また水分が多いと、固めるときにラップフィルムの中で発泡してしまうので、注意!!

3



ラップフィルムに包み、茶巾絞りのようにくるんで、丸くにぎって形を作る。

※中に小さなおもちゃを入れたり、ガチャガチャのケースやかわいい形の製氷皿に置いて、形を作っても楽しいよ♡



4



2～3時間乾燥させると出来上がりです。

問い合わせ

コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時～17時（土・日・祝日休み）

参加者
募集

参加費無料



夏休みユニセフ国際理解講座

主催：千葉県ユニセフ協会 後援：印西市、印西市教育委員会、印西市国際交流協会
協力：イオンモール千葉ニュータウン

16

平和と公正を
すべての人に



ルワンダの悲劇から学んだ教育の大切さ

世界では、紛争下で苦しむ子どもが4億人以上。紛争の苦しさを経験したルワンダ出身のマリールーズさんをお迎えし、ルワンダの悲劇の経験やその後の活動、教育の大切さについてお話を伺います。世界に目を向けた夏休みの自由研究として、子どもたちもぜひご参加ください。

日 時 **8月4日（月） 13時30分～15時30分（受付開始：13時10分）**

場 所 **イオンモール千葉ニュータウン 3階イオンホール**
（印西市中央北3-2）北総線千葉ニュータウン中央駅から徒歩5分

講 師 **とわり 永遠瑠 マリールーズさん**

募集人数 60人 先着順 定員になり次第、締め切り

応募方法 電話またはWeb（ホームページまたは二次元コード）から応募

応募は
こちらから▼



千葉県ユニセフ協会

で 検索



1965年10月
ルワンダ人の父親の赴任先であるコンゴ民主共和国に生まれる。

1993年5月
青年海外協力隊カウンターパートナーとして福島文化学園にて洋裁の研修を受ける。

1994年2月
ルワンダへ帰国。同年4月7日内戦勃発。子ども3人を連れ、隣国コンゴ民主共和国の難民キャンプに逃れる。

2000年10月
「ルワンダの教育を考える会」を立ち上げる。

2014年8月
日本とルワンダとの相互理解の促進活動が認められ、外務大臣表彰を受ける。

助成団体 活動紹介

地域の活性化、地域・生活文化の向上、環境保全をめざして取り組み、「コープみらい・くらしと地域づくり助成」で助成を受けた市民団体の活動を紹介しています。



2月28日 薬田台公民館で、コープみらいとのコラボ講座（豆腐作りをきっかけに食品ロスを学ぼう）を開催

アースドクターふなばし（船橋市）

アースドクターふなばしは、ますます深刻化する地球温暖化をくい止めるために、私たちに何ができるかを市民に伝える啓発活動を行うことを目的に、船橋市および船橋市周辺の公民館・小中学校・図書館等での出前講座・出前授業、各種フェアやイベントに参加しています。2023年度は出前講座・出前授業を61回実施、フェアやイベントに6回参加しました。

今後もコープみらいからの助成金を活用して「地球温暖化の影響とその対策～私たちにできること～」をテーマに、地球温暖化の深刻な影響やそのことを防ぐために私たちにできる対策を出前講座・出前授業、各種フェアやイベント等で1人でも多くの人に伝え、一人一人の行動変容につながる啓発活動に取り組んでいきます。

詳しくはこちら▼



問い合わせ

コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時～17時（土・日・祝日休み）

地域クラブの 掲示板

2025年度
登録
受付中!

趣味・スポーツ・ボランティアなど 仲間どうして「地域クラブ」に登録を!!

3人以上のグループで組合員1人がいればOK

コープみらいでは、地域のみなさんがつながり、いきいきと暮らすための豊かな地域づくりを応援しています。その一つとして、グループで自主的に活動する「地域クラブ」があります。みんなで活動してみませんか。

応援内容

- 費用補助
(活動費・会場費・企画費)
- 組合員施設を無料で貸し出し

組合員施設
詳しくは
こちらから▶



登録方法

下記の3つの方法のいずれかで登録。登録は1年ごとに行います。

- ①ホームページから直接入力
- ②ホームページから登録用紙をダウンロードし印刷、必要事項を記入して郵送
- ③電話で登録用紙を請求し、記入して郵送

※登録用紙はコーププラザ千葉・東葛、コープみらいの
お店にも置いてあります。

コープみらい 地域クラブ で 検索

地域クラブについて
詳しくはこちらから▶



地域クラブ主催のイベント案内 参加ご希望の方は各地域クラブに直接お申し込みください。

※FAX・メールでの申し込みは、希望するイベント名／住所／名前／連絡先／年齢／性別を記入してください。
※申し込み先は一般家庭ですので、深夜・早朝の連絡はご遠慮ください。不参加の場合は必ず連絡してください。

学習会・講習会

ファミリーコンサート

親子で楽しめる吹奏楽のコンサートです。
お子さま大歓迎!

日時 8/6(水) 11:00~12:00
場所 幕張コミュニティセンター3Fホール
(千葉市花見川区)
参加費 無料
募集・持ち物 自由参加 (0歳~)
問合せ m_seawind_p@yahoo.co.jp
(ママン・シーウィンド ピヨコ隊)



(農)多古町旬の味産直センター 講習会

産地での肥料や農薬の管理方法、旬の野菜のおいしい
食べ方を学びます。

日時 8/8(金) 10:00~12:00
場所 ミレニアムセンター佐倉(佐倉市)
参加費 500円
募集・持ち物 15人(大人のみ)
7/31(木)締切 抽選
エプロン、三角巾、筆記用具
申込・問合せ TEL・FAX 0476-98-2264
(13:00~20:00)(そよかぜ)



ポリ袋で! 簡単手ごねパン

武田先生とおおさのパンを作ります。

日時 8/22(金) 10:00~14:00
場所 コーププラザ東葛
調理室(松戸市)
参加費 大人 1,000円 子ども 500円
募集・持ち物 10人(子ども同伴可)
8/12(火)9:00~15:00のみ受付 先着
エプロン、三角巾、筆記用具
申込・問合せ TEL 047-389-0207(9:00~15:00)
(パン工房★spica)



問い合わせ・申し込み コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部
〒260-0027 千葉市中央区新田町36-15 千葉テックビル4階 TEL 0120-929-068 9時~17時(土・日・祝日休み)

コープみらい×中央共同募金会 「子ども・子育て支援助成」 助成団体を募集します

「子ども・子育て支援基金※」を原資とし、生活に困難がある子どもやその家族
または子育てを支援する団体への助成を行います。

助成対象団体 下記のいずれにも該当する団体

- ・物価高騰の影響により経済的に困窮し、生活に困難がある子どもやその家族、または子育てを支援する活動を行う非営利団体
- ・千葉県、埼玉県、東京都のいずれかに事業・活動拠点がある非営利団体

1団体あたりの助成金額 上限100万円(下限20万円)

締め切り 8月5日(火) 23:59 (オンライン応募フォームでのみ受け付け)

~生活に困難がある子どもやその家族への
支援活動を応援!~

※コープみらいの「子ども・子育て支援基金」

国内外で、飢餓・貧困・格差などに苦しむ子ども・子育てへの支援活動を行っている団体
を支援(寄付)する取り組みです。「はがき・切手回収キャンペーン」で組合員の皆さんから
お寄せいただいた寄贈品を換金し、得られる資金を活用しています。



応募フォームなど
詳しくはこちらから▶



問い合わせ 社会福祉法人中央共同募金会 基金事業部 コープみらい×中央共同募金会 子ども・子育て支援助成担当
E-mail kikin-for@c.akaihane.or.jp ※できるだけEメールでお願いします。 TEL 03-3581-3846 9時30分~17時30分(土・日・祝日休み)

ペットボトルキャップはリサイクル ♻️

期間 7/21~8/29

キャンペーン
Webページは
こちらから▼

みんなでキャップアートキャンペーン

思い思いに撮影したペットボトルキャップの写真を投稿して、みんなでキャップアートを完成させよう!
投稿された写真の数に応じて、コープみらいがキャップアートを作ります。ぜひ、参加してね!



参加の流れ

STEP 01

ペットボトルキャップの
写真を撮影



STEP 02

- ①・②どちらかの方法で投稿
- ①Instagramから
「#みんなでキャップアート」
をつけて投稿
- ②キャンペーンWebページ
から投稿

STEP 03

写真の投稿数をキャップの個数に換
算して、キャップアートを作成してい
きます。
※キャップアートが完成
していく様子もキャン
ペーンWebページか
らチェックできます。



キャップはリサイクルすることで
ワクチン支援につながります

写真を撮った後のキャップは、必ず
リサイクルしてね! コープデリ宅配や、
コープのお店で回収しています。

問い合わせ

コープみらいサステナビリティ推進部
TEL 048-839-1849 9時~17時(土・日・祝日休み)



夏 季節を味わおう オクラ

暑～い日にはネバネバパワーで元気に！

産直
コープの里



食べて
未来へつなごう

協力：(農) 房総食料センター

千葉県は全国でも有名な野菜の産地！温暖な気候に恵まれ多くの野菜が生産されています。
「ちばベジレポート」では千葉県の生産者の自慢の野菜について、こだわりや思いをレポートし紹介します。
今回は、オクラを栽培している(農)房総食料センターの生産者、栗田 康雄さんを訪ねました。

ネバネバとしたぬめりの成分が胃の粘膜を保護します



生産者の栗田さん



薄クリーム色の花が咲いた後は、うぶ毛に覆われた鮮やかな緑色のオクラの実がなります



成長が早いオクラ 毎日が収穫！

5月に栗田さんを訪ねると、オクラの種まきの真っ最中。
「今、栽培しているオクラはやわらかくて食べやすい品種なんですよ。オクラの成長は早く、種をまいて3日くらいで芽が出てきます。それからぐんぐんと成長し、最終的には2m近くに育ちます。7月中旬から花が咲き始め8月初旬からは毎日のように咲きます。咲いた花がほとんど実になるので、花の数でいつ、どれくらい収穫できるのか目安にしています。花がしぼむと真ん中の部分が少しずつ大きくなって実になります。収穫は全て手作業。毎日収穫しても間に合わないくらい忙しい状態が9月の終わりまで続くんです。大変ですが、皆さんにおいしく食べてもらうために毎日頑張っています」と話してくれました。

「楽しい」が原動力！栗田さんの農業への思い

「オクラの栽培は、10年くらいになります。オクラのほかにも、長ネギやピーマン、レタス、トウモロコシ、ブロッコリーなども作っていて、年間を通して野菜が収穫できるように計画を立てています。新しい品種を栽培したり、野菜に適した肥料を試したり、チャレンジすることが大好きなんです。赤や白のオクラも作ったことがあるんですよ。1年を通して忙しいですが、私自身楽しんで農業をしています！」と、笑顔いっぱいの栗田さんでした。

組合員の皆さんへのメッセージ

物価高で生活も大変ですが、食べていかないと生きていけません。私たちは皆さんに喜んで野菜を食べていただくために、味にこだわり一生懸命育てています。オクラは「ネバネバのパワー」で食欲も出るので、暑い夏にぴったりの野菜です。いろいろな料理で食べてみてください。

ゆでたオクラを唐辛子みそにつけて食べるとおいしいです！



5月 種まき



発芽不良に備えるため3粒ずつまきます

7月～9月 収穫期



成長し、葉に覆われた畑には、たくさんの実がなっています

豆知識

●下処理

オクラは包丁でヘタを切り落とし、面取りするように周りのガクも取り除く。その後塩をまぶしてまな板の上でコロコロと転がしたり指でこすったりして表面のうぶ毛をとり滑らかにする。



●保存

＊オクラは低温に弱く、買ってきたらすぐ食べるのが一番。
＊冷蔵庫で保存する場合は、ポリ袋などに入れて野菜室で保存。
＊かためにゆで用途に応じて刻み、ラップに包んで冷凍保存。

食べて応援！

オクラのレシピ

＊オクラは下処理をしておきます(豆知識参照)

オクラちくわ詰め

ゆでたオクラをちくわに詰める。切り口が星形できれいでしょ！



オクラの肉巻き

【作り方】

- ①オクラはサッとゆで、ザルに上げておく。
- ②梅干しは種をとりたたいてつぶしておく。
- ③豚肉を広げて②をぬり、その上にオクラ1本をのせて豚肉を巻き、かたくり粉を薄くまぶす。
- ④フライパンに油を熱して③の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら焼く。
- ⑤切り口が星形になるよう半分に切って器に盛る。



オクラとエノキのポン酢和え

【作り方】

- ①オクラ2本とエノキ1/2袋を食べやすい大きさに切る。
- ②①を耐熱容器に入れポン酢大さじ1とごま油大さじ1/2をふりラップをふんわりとかける。
- ③電子レンジに入れ600wで2分かける。
- ④かつお節適量をかけて完成。



そばにかけて食べてもgood

オクラ ネバネバ活力丼

【作り方】

- ①オクラをサッとゆでて輪切りにし、シタケもゆでてスライスする。
- ②ミョウガ、ナスは薄くスライスする。
- ③スライスした野菜は粘りが出るまで混ぜ、白だしで味を調える。
- ④ご飯を盛り、③、卵黄、ツナ缶、ミニトマトを盛り付ける。



◀ちばベジレポートバックナンバーはこちらから

ハピ・デリ！ 取り扱い週

オクラ 9月2回まで

重要なお知らせ

8月11日(月・祝)～8月15日(金)は宅配の配達をお休みします

コープデリでは、配達業務の安定化に向けて「働きやすい職場環境づくり」の実現を進めています。その一環として猛暑による疲労・熱中症から職員を守るため一斉にお休み期間を設けることになりました。組合員の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

詳しくはこちらから▶

